

Stress: signalen herkennen

Datum:

Symptomen	Herken ik niet/ Komt niet voor	Ik herken het een beetje/ komt soms voor	Ik herken het/ komt geregeld tot vaak voor	situatie
LICHAMELIJK				
Hart sneller kloppen				
Zweethanden				
Hoofdpijn				
Buikpijn				
Slaapproblemen				
Vermoeidheid				
Geluiden irriteren				
Losse woorden horen ipv samenhangende zinnen				
Wazig zien				
Last hebben van licht				
Gespannen spieren				
Knijpen met de ogen				
Kaakspieren gespannen				
Pijn in rug/nek/schouders				
Friemelen aan gezicht/haar				
Hyperventilatie				
Paniekgevoel				
Anders:				



Aansluiten bij Communicatie

MENTAAL				
Snel geïrriteerd				
Controle of overzicht verliezen				
Onverklaarbare angsten				
Verlies van zelfvertrouwen				
Somberheid				
Je klein voelen/liefst willen verdwijnen				
Je gejaagd voelen				
Je bekeken (of uitgelachen) voelen				
Anders:				

GEDACHTEN				
Negatieve gedachten				
Pessimisme				
Concentratieproblemen				
Van de hak op de tak springen				
Piekeren				
Langzaam denken				
Gedachten niet vast kunnen houden				
Vergeetachtigheid				
Anders:				



GEDRAG				
Mopperen				
Boos of agressief worden				
Lusteloosheid				
Terugtrekken				
Stil worden				
Overdreven druk of super vrolijk				
Niet stil kunnen zitten				
Samengebalde vuisten				
Trommelen met de vingers				
Wiebelen met benen of wiegen				
IJsberen				
Snel huilen/huilbuien				
Anders:				

Herken je meerdere signalen bij jezelf en wil je daar iets mee doen? Meld je dan aan voor de bijeenkomsten "Geprikkeld". Klik **hier** voor aanmelding



Aansluiten bij Communicatie